PERFORMANCE SERIE

MODELLE :

PST 6

PST 8

HORIZON FITNESS

Designed for life.™

BENUTZERANLEITUNG LAUFBAND

EINLEITUNG

Gratulation und Dankeschön zum Kauf Ihres Laufbandes aus der Performance Serie!

Egal, ob Sie für Wettkämpfe trainieren oder einfach nur gesunder leben möchten, Ihr Laufband der Performance Serie wird Ihnen helfen, Ihre Ziele zu erreichen. Die ergonomischen und innovativen Produktmerkmale geben dem Laufband seine professionelle Ausstattung, mit deren Hilfe Sie ganz schnell durchtrainierter und vor allen Dingen gesünder werden. Wir haben uns dazu verpflichtet ausschließlich qualitativ hochwertige Fitnessgeräte herzustellen und verwenden daher nur ausgesuchte Teile. Diese Verpflichtung stützen wir durch entsprechende Garantiebestimmungen für hervorragende Rahmen- und Motorenqualität.

Sie möchten ein zuverlässiges Trainingsgerät, das Ihnen höchsten Komfort und Qualität liefert?

Die Performance Serie von HORIZON wird diesen Ansprüchen gerecht.

INHALTSVERZEICHNIS

SICHERHEITSHINWEISE	4
AUFBAUANLEITUNG	6
AUSRICHTUNG UND TRANSPORT	11
BEDIENUNG LAUFBAND	14
TRAININGSRICHTLINIEN	24
FEHLERSUCHE & WARTUNG	31
GARANTIE	34
KONTAKT	Rückumschlagseite

SICHERHEITSHINWEISE

Bitte bewahren Sie diese auf

Lesen Sie die komplette Bedienungsanleitung, bevor Sie Ihr Trainingsgerät in Gebrauch nehmen.
Wenn man ein elektronisches Produkt benutzt, sollte man immer alle Anweisungen befolgen.
Es liegt in der Verantwortung des Gerätebesitzers, dass ebenso alle Personen, die dieses Gerät benutzen mit den Sicherheitsmaßnahmen vertraut sind. Sollten Sie nach dem Lesen dieser Bedienungsanleitung noch Fragen haben, so wenden Sie sich bitte an unseren Kunden-Service. Die Kontaktdaten finden Sie auf der Rückseite des Umschlags.

ACHTUNG *Schließen Sie Ihr Laufband nur an einer sicheren geerdeten Steckdose an. Lesen Sie dazu auch die entsprechenden Anweisungen.*

Anweisungen zur Erdung

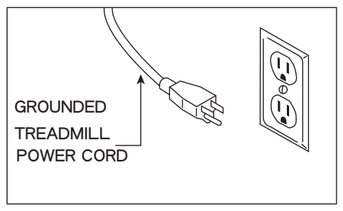
Dieses Produkt muss auf jeden Fall geerdet sein. Sollte das Laufband eine Störung haben oder gar gänzlich ausfallen, so verhindert die Erdung einen evtl. Stromschlag. Dieses Produkt ist mit einem sicheren Kabel und Stecker ausgestattet. Stecken Sie den Stecker des Kabels auch nur ausschließlich in sichere, geerdete Steckdosen.

ACHTUNG *Sollte das Laufband nicht vorschriftsmäßig angeschlossen sein, so besteht die Gefahr eines elektrischen Schocks. Ziehen Sie vorsichtshalber einen Fachmann heran, um sicher zu stellen, dass das Laufband auch richtig geerdet ist. Verändern Sie niemals den mitgelieferten Stecker. Sollte der Stecker nicht in Ihre Steckdose passen, sollten Sie eine entsprechende vom Fachmann installieren lassen.*

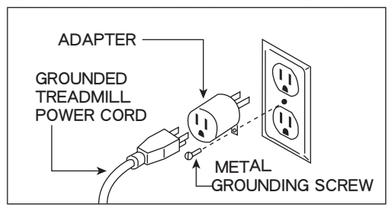
Ihr Laufband ist auf 220 Volt ausgelegt. Bitte verwenden Sie nur das mitgelieferte Stromkabel.

Beachten Sie: Die unten abgebildete Zeichnung bezieht sich auf die amerikanische Version des Laufbandes. Für den deutschen Markt ist ein herkömmliches, ohne Adapter zu nutzendes Stromkabel beigefügt.

3-Pole Grounded Outlet



2-Pole Outlet in Grounded Box



Warnung! *Beachten Sie folgende Hinweise, um die Risiken von Verbrennungen, Feuer, elektrischen Schlägen und Verletzungen einzudämmen:*

- *Starten Sie das Laufband erst dann, wenn Sie den Sicherheits-Clip an Ihrer Kleidung befestigt haben.*
- *Falls Sie während des Trainings Übelkeit, Brustschmerzen, Schwindelanfälle oder Atemnot verspüren, beenden Sie Ihr Training sofort und suchen Sie einen Arzt auf.*
- *Tragen Sie keine weite Kleidung, die sich in Ihrem Trainingsgerät verfangen könnte.*
- *Tragen Sie ausschließlich geeignete Sportschuhe während Sie auf dem Band laufen*
- *Springen Sie nicht auf dem Laufband*
- *Halten Sie das Stromkabel von heißen Gegenständen fern.*
- *Stecken Sie nie Gegenstände in eine der Öffnungen Ihres Heimtrainers.*
- *Ziehen Sie den Stecker raus, bevor Sie Ihr Trainingsgerät reinigen oder transportieren. Reiben Sie die Geräteoberfläche nur mit einem weichen feuchten Tuch ab. Benutzen Sie dafür nur milde Seife und niemals ätzende Reinigungsmittel (s.a. Wartung).*
- *Es sollte sich niemals mehr als eine Person auf dem laufenden Band befinden.*
- *Das Laufband hat ein Benutzerhöchstgewicht von ca. 190 kg (PST6) und 200 kg (PST8). Bei Nicht beachtung der Gewichtsgrenze erlischt der Garantieanspruch.*
- *Das Laufband ist nur für Heimtrainingszwecke gedacht. Es sollte auf keinen Fall bei institutionellen Einrichtungen jeglicher Art benutzt werden. Bei Nichtbeachtung erlischt der Garantieanspruch.*
- *Benutzen Sie das Laufband niemals an Orten, die sich mehr oder weniger einer (normalen) Temper aturregelung entziehen z.B. Garagen, Swimming Pools, Badezimmer oder gar draußen. Bei Nicht beachtung erlischt der Garantieanspruch.*
- *Nutzen Sie Ihr Trainingsgerät nur wie in der Anleitung beschrieben.*

Achten Sie darauf, dass während des Trainings kleine Kinder und Haustiere ausreichend Abstand zu Ihrem Trainingsgerät halten.
Das Laufband sollte nicht von Kindern unter 12 Jahren benutzt werden.
Kinder über 12 sollten das Laufband nicht ohne Aufsicht eines Erwachsenen benutzen.

WEITERE SICHERHEITSHINWEISE ZUM GEBRAUCH IHRES LAUFBANDES

ACHTUNG *Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, ist es unbedingt notwendig nur das mitgelieferte Stromkabel zu benutzen.*

Es ist wichtig, dass Sie das Laufband nur drinnen verwenden, in Klimakontrollierten Räumlichkeiten. Sollte Ihr Laufband niedrigen Temperaturen oder hoher Luftfeuchtigkeit ausgesetzt worden sein, so wird dringend empfohlen das das Gerät erst wieder Raumtemperatur haben sollte (auch entsprechend trocken ist), bevor es in Gebrauch genommen wird. Sollte dies nicht beachtet werden, könnte elektronisches Versagen die Folge sein.

AUFBAUANLEITUNG

WICHTIG! Lesen Sie die folgenden Sicherheitshinweise aufmerksam durch!

⚠ ACHTUNG

Während des Zusammenbaus des Laufbandes gilt es bei einigen Schritten besonders aufmerksam zu sein. Um Schäden an Ihrem Laufband zu vermeiden, folgen Sie bitte den Aufbauschritten in der richtigen Reihenfolge. Es wird empfohlen die Schrauben beim Zusammenbau ihres Laufbandes fest anzuziehen und zu schmieren, um spätere Geräusche zu vermeiden. Achten Sie während des Zusammenbaus ebenso darauf, dass keines der Teile wie Konsolenmast, Display oder Handläufe „Spiel“ haben. Sollte dies der Fall sein, wurde der Zusammenbau nicht korrekt ausgeführt. Schauen Sie in diesem Fall noch mal genau nach und nehmen Sie eventuelle Korrekturen vor.

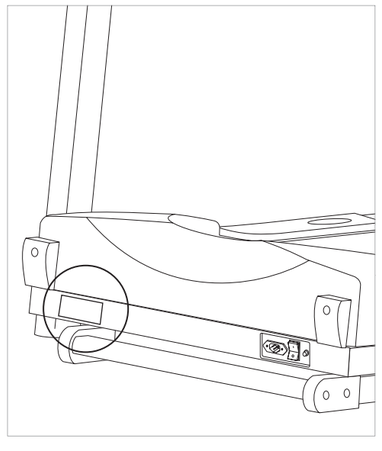
AUSPACKEN

Es wird empfohlen den Karton auf dem flachen Boden auszupacken, am besten dort, wo das Gerät benutzt werden soll. Es wäre gut, wenn Sie vorher eine schützende Unterlage auslegen. Seien Sie äußerst vorsichtig, wenn Sie das Gerät auspacken oder transportieren. Öffnen Sie den Karton niemals, wenn er auf der schmalen Seite liegt. Sobald die Verschnürungen gelöst worden sind, sollten Sie das Gerät weder hochheben, noch transportieren, bevor es vollständig zusammengebaut wurde und sich in der aufrechten zusammengeklappten Position, mit der verriegelten Sicherheitsvorrichtung befindet. Das Laufband ist mit zwei Schockdämpfern ausgestattet. Allerdings, könnte es einfach aufspringen, wenn das Öffnen des Bandes falsch gehandhabt wird. Versuchen Sie niemals das Laufband anzuheben oder weg zu bewegen, indem Sie einfach die Abdeckungen greifen. DIES KÖNNTE VERLETZUGEN VERURSACHEN!

Bevor Sie mit dem Aufbau beginnen, notieren Sie sich bitte die Seriennummer und den Modellnamen auf die dafür vorgesehenen unteren Linien. Beides finden Sie vorne links neben dem Anschaltknopf.

Seriennummer :

Modelname:



** Halten Sie die Seriennummer sowie den Modellnamen bereit, wenn Sie den Kundenservice anrufen.*
** Tragen Sie die Seriennummer ebenso auf Ihrer Garantiekarte ein.*

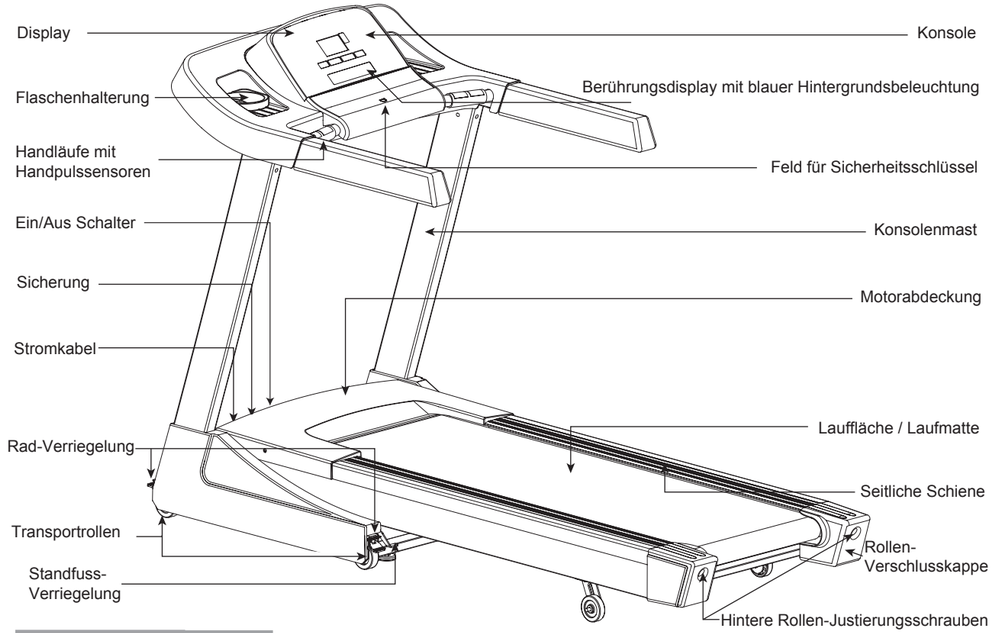


Abbildung PST8

Werkzeuge

- ☐ *5mm Inbusschlüssel/Kreuzkopfschraubenzieher*
- ☐ *5mm Inbus oder 6mm Inbus*
- ☐ *Sechskantsclüssel*

Zubehör

- ☐ *Sicherheitsschlüssel*
- ☐ *1 Konsole*
- ☐ *1 Konsolenplatte*
- ☐ *2 Konsolenmasten*
- ☐ *2 Konsolenmastabdeckungen*
- ☐ *2 Handläufe*
- ☐ *1 Stromkabel*
- ☐ *3 Schraubentüten*

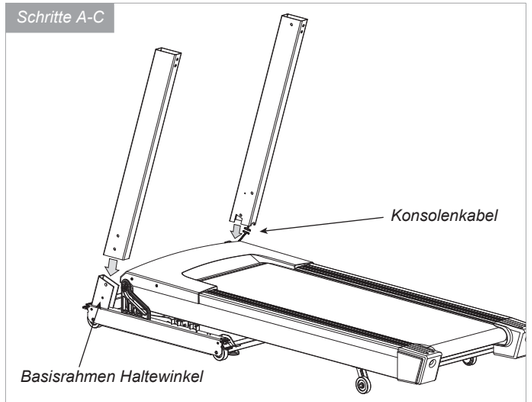
Sollten Sie Fragen haben oder sollten Zubehörteile fehlen, werden wir Ihnen gerne weiterhelfen. Rufen Sie einfach unseren Kundenservice an (Kontaktdaten auf der Rückseite des Umschlags).

BEVOR SIE MIT DEM AUFBAU BEGINNEN

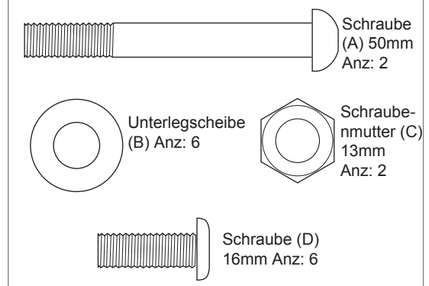
Hinweis: Es wird empfohlen die Schrauben beim Zusammenbau ihres Laufbandes zu schmieren, um spätere Geräusche zu vermeiden. Achten Sie während dem Zusammenbau des Laufbandes darauf, dass Sie die für das Bauteil richtigen Schrauben verwenden und vergewissern Sie sich, dass alle Schrauben an ihrem richtigen Platz sind, bevor Sie diese endgültig fest anziehen.

ASSEMBLY STEP 1 = AUFBAUSCHRITT 1

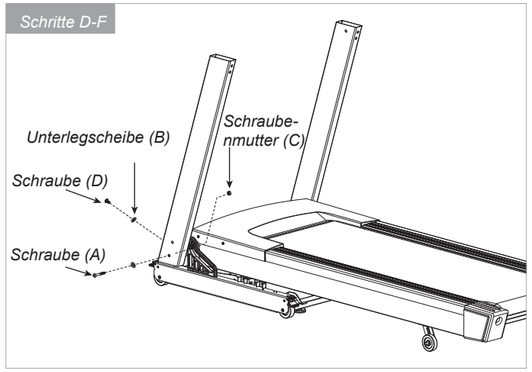
Schritte A-C



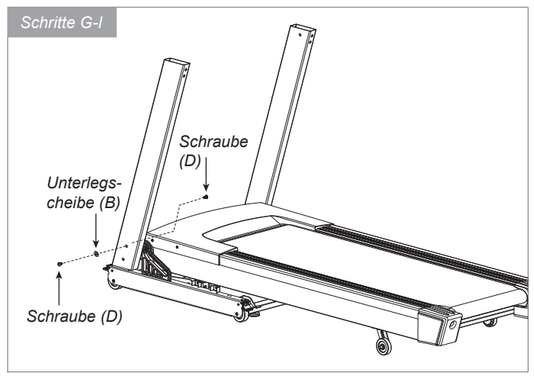
Schraubentüte 1 enthält:



Schritte D-F



Schritte G-I



A Öffnen Sie die Schraubentüte 1.

B Schließen Sie die Konsolenkabel an.

C Stülpen Sie die Konsolenmasten auf die Haltewinkel des Basisrahmen.

D Stecken Sie die Schraube (A) zusammen mit einer Unterlegscheibe (B) unten in die seitliche Stütze und befestigen Sie alles mit einer Schraubenmutter (C).

E Stecken Sie eine Schraube (D) und eine Unterlegscheibe (B) in das hintere Loch.

F Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

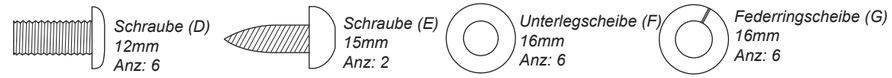
G Stecken Sie eine Schraube (D) mit einer Unterlegscheibe (B) in das obere Loch an der Seite des Mastes.

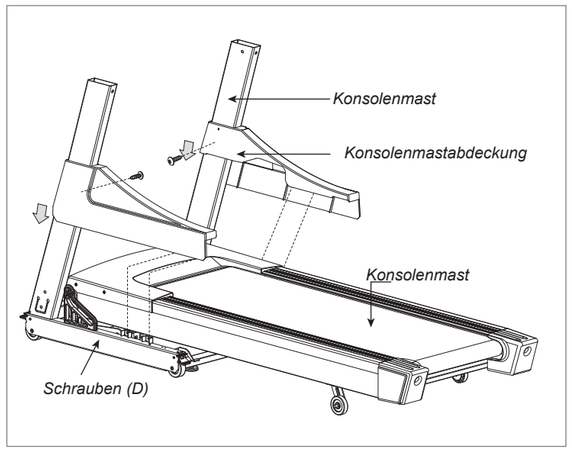
H Stecken Sie eine Schraube (D) in das hinterste innere Loch.

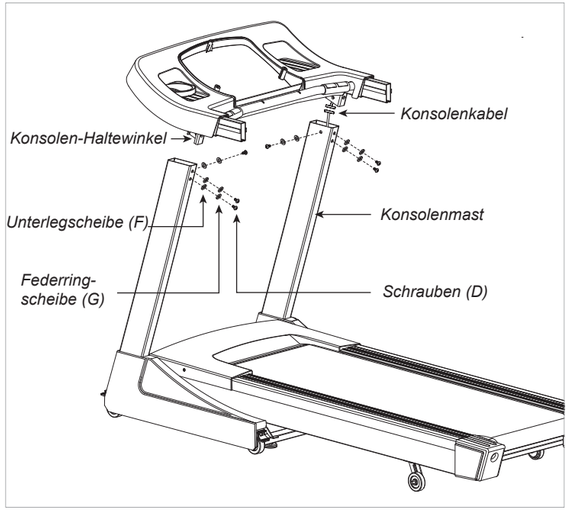
I Wiederholen Sie diesen Schritt auf der anderen Seite.

AUFBAUSCHRITT 2

Schraubentüte 2 enthält:







A Öffnen Sie die Schraubentüte 2.

B Stülpen Sie die Konsolenmastab deckungen über die Konsolenmaste runter und über den Basisrahmen.

C Heben Sie die Lauffläche in eine senkrechte Position.

D Stecken Sie 4 Schrauben (E) in die Löcher an den Innenseiten der Konsolenmastabdeckungen.

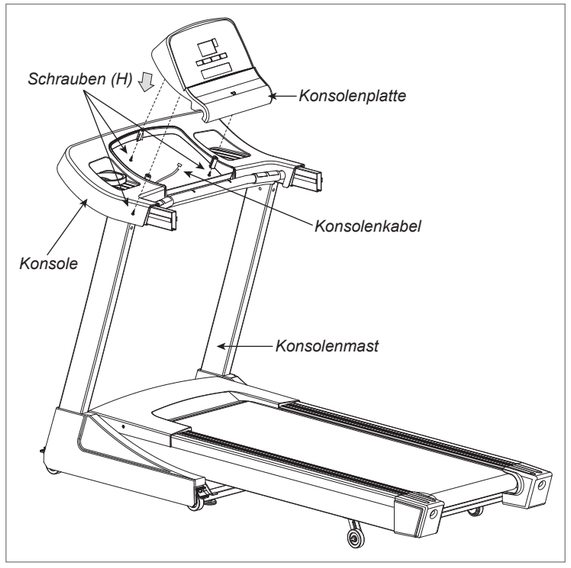
E Schließen Sie die Konsolenkabel an.

F Führen Sie die Konsolen- Haltewin kel in den Konsolenmast so wie angezeigt.

G Um die Konsole zu befestigen, stecken Sie 1 Unterlegscheibe (F), 1 Federringscheibe (G) mit 1 Schraube (D) in alle 6 Löcher am oberen Ende der Konsolenmaste.

AUFBAUSCHRITT 3

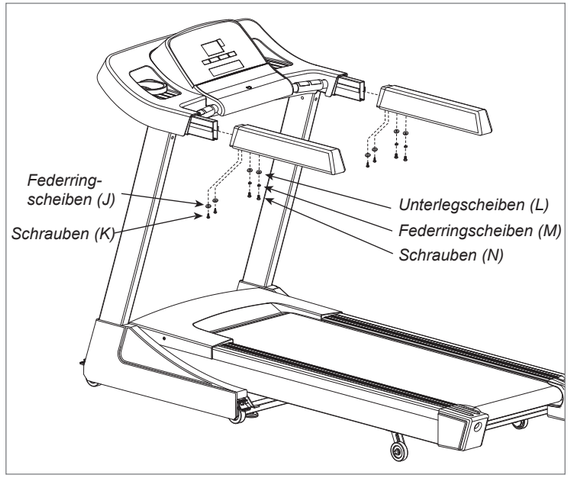
Schraubentüte 3 enthält:



A Öffnen Sie die Schraubentüte 3.

B Schließen Sie die 2 Konsolenka bel an der Konsolenplatte an.

C Befestigen Sie die Konsolenplatte an der Konsole mit 3 Schrauben (H).



D Stülpen Sie die Handläufe auf die Konsole wie angezeigt.

E Um die Handläufe an der Konsole zu befestigen stecken Sie 2 Schrauben (J) mit 2 Unterlegs-cheiben (I) in die Innenlöcher unter-halb der Handläufe. In die äußeR-sten Löcher unterhalb der Handläufe stEcken Sie 2 Schrauben (M) mit 2 Unterlegscheiben (K) und 2 Federringscheiben (L).

F Führen Sie diesen Schritt ebenso für die andere Seite aus.

NUN SIND SIE FERTIG!

BEVOR SIE STARTEN

Gratulation zum Kauf Ihres Laufbandes. Sie haben einen großen Schritt in Richtung des regelmäßigen Fitnesstrainings gemacht! Ihr Laufband ist ein wichtiger (und äußerst effektiver) Meilenstein auf dem Weg zu Ihren Fitnesszielen. Das regelmäßige Training auf Ihrem Laufband kann Ihre Lebensqualität in vielen Punkten verbessern.

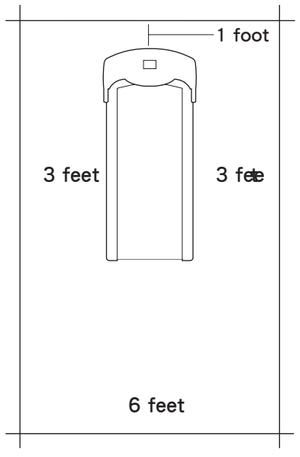
Hier nur einige gesundheitliche Vorteile des Ausdauertrainings:

- Gewichtsreduktion
- Gesünderes Herz
- Straffe und kräftige Muskulatur
- Mehr Energie im Alltag

In den Genuss dieser Vorzüge kommt man jedoch nur durch einen Fitnessbetonten Lebensstil. Mit Ihrem Laufband überwinden Sie leichter jene Hindernisse, die Sie vom Training fernhalten wollen. Selbst Schnee, Regen und Dunkelheit können Sie künftig nicht mehr an Ihrem (Heim-)Training hindern. Dieses Handbuch vermittelt Ihnen die grundlegenden Informationen für den Start in Ihr persönliches Fitnessprogramm. Je besser Sie mit Ihrem neuen Fitness Trainer vertraut sind, desto leichter fällt Ihnen der Weg zum gesunden Lebensstil.

Standort des Laufbandes

Platzieren Sie das Laufband auf ebenem Boden. Dabei sollten Sie beachten, dass hinter dem Laufband ca. 2m Abstand, auf beiden Seiten ca. 1m und mind. 30cm am Kopfende sein sollten, um das Kabel nicht einzuklemmen und das Laufband problemlos hochklappen zu können. Stellen Sie das Laufband auf keinen Fall so, dass es irgendwelche Lüftungsklappen oder andere Belüftungsöffnungen blockiert. Außerdem darf es auf keinen Fall in der Garage, draußen (auch, wenn überdacht), oder in Wassernähe stehen.



⚠ ACHTUNG!

Stehen Sie niemals auf der Lauffläche

Wenn Sie das Laufband starten möchten, sondern zunächst mit beiden Füßen auf den seitlichen Abdeckungen. Beginnen Sie erst dann auf dem Band zu laufen, wenn es begonnen hat sich zu bewe-gen. Starten Sie das Band nie bei hoher Geschwindigkeit und sprin-gen Sie niemals einfach auf!

SICHERHEITSCLIP

Bevor der Sicherheitsclip nicht an seinem dafür bestimmten Platz angebracht worden ist, wird das Lauf-band aus Sicherheitsgründen nicht starten. Befestigen Sie das Clipende sorgfältig an Ihrer Kleidung. Sollten Sie während des Trainings hinfallen, sorgt der Sicherheitsclip sofort für eine Unterbrechung der Stromzufuhr. Checken Sie zu Ihrer eigenen Sicherheit alle 2 Wochen die einwandfreie Funktion des Sicherheitsclips.

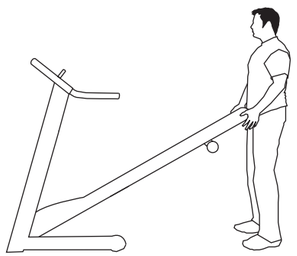
⚠ ACHTUNG!

Benutzen Sie das Laufband niemals, ohne den Sicherheitsclip vorher an Ihrer Kleidung befestigt zu haben. Ziehen Sie einmal kräftig daran, um sicher zu gehen, dass er auch wirklich fest an Ihrer Kleidung sitzt.

KORREKTER GEBRAUCH

Ihr Laufband kann hohe Geschwindigkeiten erreichen. Starten Sie grundsätzlich bei geringem Tempo und erhöhen Sie es nur schrittweise, um ein höheres Trainingslevel zu erreichen. Lassen Sie das Laufband niemals „unbeaufsichtigt“ laufen. Entfernen Sie den Sicherheitsclip, schalten Sie den Schalter auf AUS (OFF) und ziehen Sie den Stecker raus, wenn Sie das Laufband nicht benutzen. Beachten Sie auch den Wartungsplan auf Seite 33 in diesem Benutzerhandbuch. Steigen Sie niemals auf die Lauffläche, wenn das Band mit einem Tempo von mehr als 0,5 km/h läuft. Halten Sie Ihren Körper aufrecht und schauen Sie stets nach vorne. Drehen Sie sich niemals um oder schauen zurück, während Sie auf dem Band laufen. Beenden Sie Ihr Training sofort, wenn Sie Schmerzen oder Atemnot verspüren, Ihnen schlecht oder schwindlig wird.

⚠ ACHTUNG! *Benutzen Sie Ihr Heimtrainingsgerät nie, wenn es irgendwelche Beschädigungen am Kabel oder an dem Gerät selbst aufweist. Benutzen Sie das Laufband ebenso dann nicht, wenn es nicht einwandfrei funktioniert.*

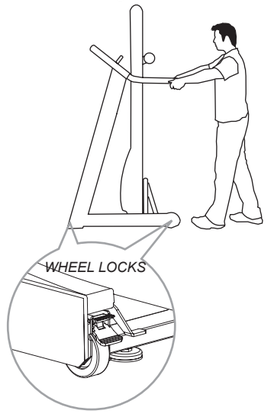


Zusammenklappen(PST6)

Bevor Sie das Laufband zusammenklappen, überprüfen Sie, ob sich das Laufband in der waagrechten Position (Elevation 0) befindet; falls nicht, fahren Sie die Lauffläche bitte runter (ansonsten kann das Laufband nicht geklappt und eingerastet werden). Fassen Sie nun das hintere Ende Ihres Laufbandes mit beiden Händen an, und heben dieses in eine aufrechte Position. Stellen Sie sicher, dass das Deck richtig in der Halterung einrastet, bevor Sie das Laufband bewegen. Um es aufzuklappen, fassen Sie wieder das hintere Ende des Bandes und drücken mit Ihrem Fuß die Fußverriegelung langsam herunter bis sich die Verriegelung löst und ziehen anschließend das Laufband runter.
Steigen Sie erst auf das das Laufband, wenn es vollständig auf dem Boden steht.

Transport(PST6)

Ihr Laufband hat 4 Transportrollen. Um das Laufband zu transportieren, sollten Sie sicher gehen, dass die Klapp-Verriegelung auch wirklich eingerastet ist. Um die Transportrollen zu entsichern, drücken Sie alle oberen Hebel der 4 Radverriegelungen an den Ecken des Basisrahmens herunter. Um Ihr Laufband zu transportieren, halten Sie die Handläufe fest umschlossen. Sobald das Band am gewünschten Platz steht, drücken Sie alle unteren Hebel der 4 Radverriegelungen herunter.



HINWEIS:(PST6)

Alle 4 Rollen müssen verriegelt sein, bevor das Laufband benutzt wird.

⚠ Achtung! *Unsere Trainingsgeräte sind aus qualitativ hochwertigen, schweren Elementen gebaut. Seien Sie also vorsichtig und holen Sie sich falls notwendig Hilfe für den Transport. Versuchen Sie niemals das Laufband zu transportieren, wenn es sich nicht in der aufrechten zusammengeklappten Position befindet und entsprechend gesichert ist. Sollten Sie diese Hinweise nicht befolgen, könnte dies Verletzungen zur Folge haben.*

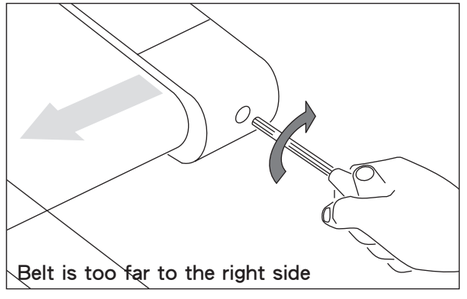
Bandeinstellung

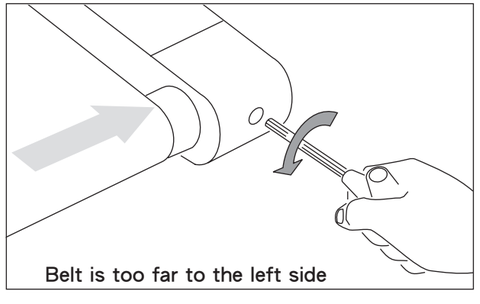
Das Laufband wurde vor seiner Verschiffung ab Werk korrekt eingestellt. Manchmal kann das Band durch den Transport verrutschen.

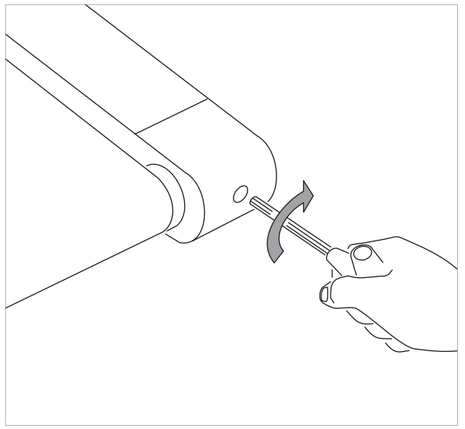
Achtung: *Das Gerät sollte nicht während der Bandeinstellung laufen. Überspannung kann eine übermäßige Abnutzung des Bandes selbst, sowie seiner Bestandteile verursachen. Überspannen Sie also niemals das Band bzw. die Laufmatte.*

Wenn Sie das Gefühl haben, dass die Lauffläche wegrutscht wenn Sie darauf laufen, dann müssen Sie die Lauffläche spannen. In den meisten Fällen ist die Ursache für ein Wegrutschen des Bandes, die Dehnung des Bandes durch Nutzung. Dies ist ein ganz normaler Vorgang. Um dies zu eliminieren, spannen Sie die beiden hinteren Rollenschrauben mit Hilfe des Inbusschlüssels, eine viertel Umdrehung in die unten abgebildete Richtung. Laufen Sie nun auf dem Laufband um festzustellen, ob das Problem behoben ist. Wiederholen Sie falls notwendig den Vorgang, aber drehen Sie die Schrauben pro Versuch nie mehr als eine viertel Umdrehung. Die Bandspannung ist richtig eingestellt, wenn die Lauffläche etwa 6mm vom Deck entfernt ist.

Belt is too far to the right side = Das Band ist zu weit nach rechts gerutscht.
Belt is too far to the left side = Das Band ist zu weit nach links gerutscht.


Belt is too far to the right side


Belt is too far to the left side



Laufbandzentrierung

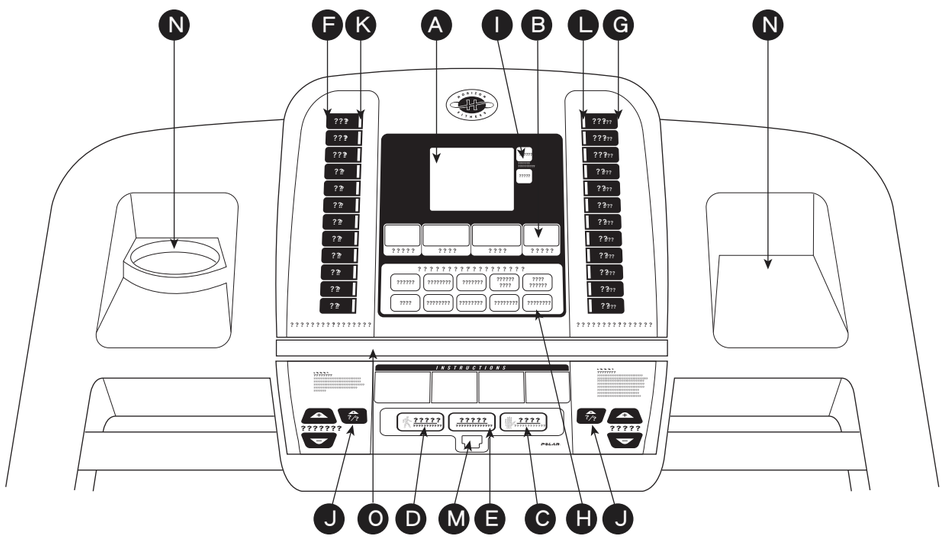
Das Laufband wurde vor seiner Verschiffung ab Werk korrekt eingestellt. Manchmal kann das Band durch den Transport verrutschen. Bevor Sie das Band benutzen, sollten Sie überprüfen, ob die Matte auch wirklich zentriert ist bzw. läuft.

Achtung: *Das Gerät sollte nicht mehr als 0,5 km/h laufen während Sie es zentrieren. Achten Sie auf Ihre Finger, Haare und Kleidung. Halten Sie alles so weit wie möglich vom Band entfernt.*

Wenn die Lauffläche zu weit nach rechts gerutscht ist, *drehen Sie, während das Band läuft (0,5 km/h) mit Hilfe des Inbusschlüssels die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung im Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.*

Wenn die Lauffläche zu weit nach links gerutscht ist, *drehen Sie, während das Band läuft (0,5 km/h) mit Hilfe des Inbusschlüssels die rechte Widerstandsschraube jeweils eine viertel Umdrehung gegen Uhrzeigersinn, solange bis die Lauffläche zentriert ist.*

Bedienung Laufband



Hinweis: Entfernen Sie die Schutzfolie vom Display.

A. ***DISPLAY MONITOR:*** *Speed/Geschwindigkeit, Time/Zeit, Pulse/Puls, Distance/Entfernung, Odometer/Entfernungsmesser, Incline/Steigung, Calories/Kalorien, Pace/Tempomacher und Program Profiles/Programme (PST6 hat ein großes Anzeigefenster)*
B. ***WEITERE ANZEIGEFENSTER:*** *(nur bei Modell PST8); Pulse/Puls, Pace/Tempomacher, Time/Zeit und Speed/Geschwindigkeit*
C. ***STOP:*** *Drücken, um zu pausieren oder das Training zu beenden. 3 Sekunden halten, um alle Werte auf null zu setzen.*
D. ***START:*** *Startet das Training oder das ausgewählte Programm.*
E. ***ENTER:*** *Taste, um ein Programm, Trainingslevel oder Zeit auszuwählen. Gedrückt halten, um die Anzeigen während des Trainings zu wechseln, den automatischen Anzeigenwechsel (SCAN) zu aktivieren.*
F. ***ONE-TOUCH INCLINE KEYS:*** *Schnellwahltasten für Steigungsgrad.*
G. ***ONE-TOUCH SPEED KEYS:*** *Schnellwahltasten für Geschwindigkeit*
H. ***ONE-TOUCH PROGRAM KEYS:*** *Schnellwahltasten für Programme*
I. ***ODOMETER KEYS:*** *Taste zur Anzeigenwahl der Entfernung (s. Seite 16)*
J. ***1 / 2 KEYS:*** *Schnellwahltasten zur Erhöhung der Geschwindigkeit (in 0,5 km/h Schritten) und zur Erhöhung der Steigung (in 0,5% Schritten)*
K. ***BACK-LIT INCLINE INDICATORS:*** *Beleuchtungsanzeige des gegenwärtigen Steigungsgrads*
L. ***BACK-LIT SPEED INDICATORS:*** *Beleuchtungsanzeige der gegenwärtigen Geschwindigkeit*
M. ***SAFTY-KEY POSITION:*** *Band läuft nur dann, wenn der Sicherheitsschlüssel hier eingesteckt ist*
N. ***WATER BOTTLE / CD / MP3 HOLDERS:*** *Halterungen für Wasserflasche, CD- und MP3 Spieler*
O. ***READING RACK:*** *Buchablage*

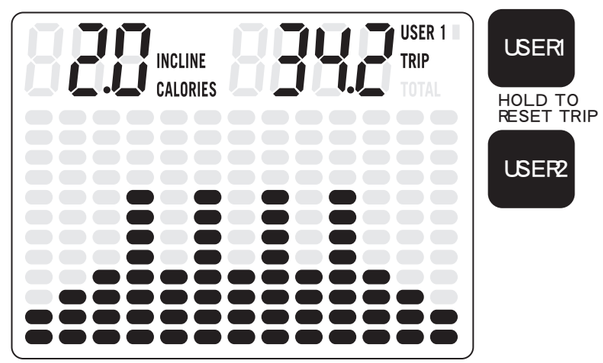
DISPLAY MONITOR

SPEED: *Geschwindigkeitsanzeige in km/h. Zeigt an, wie schnell das Band läuft.*

TIME: *Anzeige in Minuten:Sekunden. Zeigt die noch verbleibende oder die bereits verstrichene Trainingszeit an.*

PULSE: *Anzeige in Pulsschlägen pro Minute. Zeigt Ihre aktuelle Herzfrequenz an, aber nur, wenn die Handinnenflächen beide Handpulsgriffe umfassen.*

DISTANCE: *Anzeige in Kilometer. Zeigt die zurückgelegte Strecke an.*



INCLINE: *Anzeige in Prozent. Zeigt den Steigungsgrad des Laufbandes an.*

CALORIES: *Zeigt die Gesamtzahl der verbrannten Kalorien während des Trainings an.*

PROGRAM PROFILES: *Zeigt das Profil des ausgewählten Programms an (Geschwindigkeitsanzeige bei Geschwindigkeitsorientierten- und Steigungsanzeige bei Steigungsgradorientierten Programmen)*

PACE/TEMPOMACHER: *Zeigt die Zeit (in Minuten und Sekunden) die benötigt wird um bei einer bestimmten Geschwindigkeit eine Meile zu Laufen. Beispiel: Brauchen Sie noch 10 Min., um eine volle Meile bei Ihrer derzeitigen Geschwindigkeit zu laufen, so zeigt das Display ‚10.0' an.*

BENUTZUNG DER ODOMETER (ENTFERNUNGSMESSER) FUNKTION

USER 1/USER 2 / BENUTZER 1/BENUTZER 2: *Zeichnet die bisher insgesamt zurückgelegte Strecke des gegenwärtigen Trainings auf.*

- *Sie werden während des letzten Programmierungsschrittes aufgefordert einen Benutzer zu wählen (s. Seite 17).*
- *Nachdem Sie entweder Benutzer 1 oder Benutzer 2 ausgewählt und START gedrückt haben, wird automatisch die zuletzt von diesem Benutzer zurückgelegte Strecke angezeigt.*
- ***HINWEIS:*** *Wenn Sie keinen Benutzer auswählen und einfach nur START drücken, wird das Display automatisch die voreingestellte Strecke des jeweiligen Programms anzeigen. Weder die USER TRIP noch die USER TOTAL Benutzerstrecke wird dann mit aufgezeichnet.*

USER TRIP/BENUTZER PROGRAMM: *Zeigt die zurückgelegte Strecke seit der letzten Zurückstellung (RESET) an.*

- *Drücken Sie während des Trainings einmal die USER Taste (Benutzertaste) und die gegenwärtig zurückgelegte Strecke wird angezeigt.*
- *Drücken und halten Sie die USER Taste für 3 Sek. und die Streckenanzeige wird auf 0.0 zurück gesetzt.*

USER TOTAL/BENUTZER-GESAMTSTRECKE: *Zeigt die insgesamt zurückgelegte Strecke seit Benutzung des Laufbandes an (=USER TOTAL).*

- *Drücken Sie während des Trainings zweimal die USER Taste (Benutzertaste) und die insgesamt zurückgelegte Strecke wird angezeigt.*
- *USER TOTAL kann nicht zurück auf null gestellt werden.*
- *Drücken Sie während des Trainings dreimal die USER Taste, um zur gegenwärtig zurückgelegten Strecke zurückzukehren.*

HINWEIS: *Sobald ein Programm gestartet wurde, kann kein Benutzer mehr ausgewählt werden.*

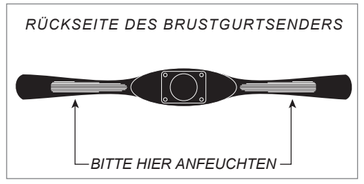
HERZFREQUENZ

HANDPULS

Um die Herz- bzw. Pulsfrequenz anzeigen zu können, sollten beide Handinnenflächen fest auf den Sensorenfeldern der Handpulsgriffe ruhen. Es dauert ca. 15 bis 20 Sekunden bis die Herzfrequenz angezeigt wird. Halten Sie die Griffe allerdings nicht zu fest oder permanent umklammert. Dies könnte Ihren Blutdruck künstlich erhöhen und somit zur Anzeige ungenauer Werte führen. Halten Sie die Handpulssensoren sauber, um einen einwandfreien Kontakt zu gewährleisten (s. Seite 32).

KABELOSER BRUSTGURT-SENDER

(Brustgurt Sender nur bei Modell PST8)
Bevor Sie den Brustgurt-Sender anlegen, befeuchten Sie die beiden Elektroden mit ein paar Tropfen Wasser und verteilen diese. Die Herzfrequenzmessung ist am genausten, wenn der Brustgurtsender direkten Hautkontakt hat. Platzieren Sie nach Anfeuchten der Elektroden den Sender direkt unter den Brustmuskeln mit dem Logo nach außen. HINWEIS: Stellen Sie den elastischen Brustgurt in der Länge so ein, dass der Sender fest auf der Haut anliegt, ohne jedoch unangenehm zu drücken. Nur dann kann er genaue Werte senden. Unmittelbar nach Anlegen des Brustgurts strahlt der Sender die Pulssignale ab. ACHTUNG: Diese Herzfrequenzüberwachung ist kein medizinisches Gerät. Unterschiedliche Faktoren können die exakte Angabe der Herzfrequenz stören. Der Brustgurtsender dient demnach nur als Orientierungshilfe für Ihr Training.



TRAINING STARTEN / AUSWAHL EINER ODOMETER FUNKTION

1) *Vergewissern Sie sich, dass nichts vorliegt, was das Laufen des Bandes behindern könnte.*
2) *Schließen Sie das Netzanschlusskabel an und stellen Sie das Laufband an (ON).*
3) *Stehen Sie zunächst auf den Abdeckschienen seitlich der Lauffläche.*
4) *Befestigen Sie den Sicherheitsclip an Ihrer Kleidung.*
5) *Stecken Sie den Sicherheitsschlüssel in die dafür vorgesehene Öffnung an der Konsole.*
6) *Sie haben zwei Möglichkeiten, Ihr Training zu starten:*

A) *QUICK START UP / SCHNELLSTART*
Zum sofortigen Starten drücken Sie einfach die START Taste. Oder….

B) *SELECT A PROGRAM / EIN PROGRAMM AUSWÄHLEN*
Um ein Programm auszuwählen, drücken Sie einfach die Schnellwahltaste für Programme oder die Pfeiltasten.
Sobald ein Programm ausgewählt wurde, drücken Sie bitte ENTER.

SELECT A LEVEL / TRAININGSLEVEL AUSWÄHLEN
Um ein Programmlevel auszuwählen, drücken Sie die Pfeiltasten.
Sobald ein Programmlevel ausgewählt wurde, drücken Sie bitte ENTER.

SET A TIME / ZEITEINSTELLUNG
Um die gewünschte Trainingszeit auszuwählen, benutzen Sie wieder die Pfeiltasten oder eine voreingestellte Zeit.
Sobald die Zeit ausgewählt wurde, drücken Sie bitte ENTER.

SET ODOMETER / ENTFERNUNG BESTIMMEN (Details, s. Seite 16)
Wählen Sie einen Benutzer (USER) aus, indem Sie die Odometer Tasten benutzen.
Sobald ein Benutzer ausgewählt wurde, drücken Sie bitte START, um Ihr Training zu beginnen.

TRAINING BEENDEN
Sobald Ihr Workout beendet ist, wird das Display piepen und aufleuchten. Ihre Trainingsdaten werden dann 30 Sekunden zu sehen sein.

GEGENWÄRTIGE AUSWAHL LÖSCHEN
Um die gegenwärtige Programmauswahl oder Displayanzeige zu löschen, halten Sie die STOP-Taste für 4-5 Sek. gedrückt.

AUTOMATISCHER ANZEIGENWECHSEL (SCAN) AKTIVIEREN
Um den automatischen Anzeigenwechsel zu starten, drücken und halten Sie für 4-5 Sekunden die ENTER Taste. Die Anzeige wird von der Steigungsangabe bis zur Kalorienverbrennung ständig wechseln.

(ODOMETER=KILOMETERZÄHLER)

PROGRAMM INFORMATIONEN

PROGRAM: MANUAL (Manuelles Programm)

Erlaubt schnellen Wechsel zwischen Geschwindigkeit und Steigungsgrad. Auf Zeitabschnitte basierendes Programm.

PROGRAM: INTERVAL (Intervall Programm)

Walken oder laufen mit wechselnder Geschwindigkeit. Auf Zeitabschnitte basierendes Programm mit 10 verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur Auswahl.

INTERVALL PROGRAMMSEGMENTE

(Anstiegssegmente dauern 30 Sekunden, Abstiegssegmente dauern 90 Sekunden)

MPH	WARM-UP		1	2	3	4		COOL DOWN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	4.0	2.0	4.0	Die Segmente werden solange wiederholt, bis die gewählte Zeit verstrichen ist.	1.5	1.0
Level 2	1.0	1.5	2.0	4.5	2.0	4.5		1.5	1.0
Level 3	1.3	1.9	2.5	5.0	2.5	5.0		1.9	1.3
Level 4	1.3	1.9	2.5	5.5	2.5	5.5		1.9	1.3
Level 5	1.5	2.3	3.0	6.0	3.0	6.0		2.3	1.5
Level 6	1.5	2.3	3.0	6.5	3.0	6.5		2.3	1.5
Level 7	1.8	2.6	3.5	7.0	3.5	7.0		2.6	1.8
Level 8	1.8	2.6	3.5	7.5	3.5	7.5		2.6	1.8
Level 9	2.0	3.0	4.0	8.0	4.0	8.0		3.0	2.0
Level 10	2.0	3.0	4.0	8.5	4.0	8.5		3.0	2.0

(Warm Up und Cool Down dauern jeweils 5:00 Minuten innerhalb der Trainingszeit)

PROGRAM: ROLLING (Geschwindigkeitswechsel)/BERGGEHEN

Motivierend durch unterschiedliche Geschwindigkeitskombinationen. Auf Zeitabschnitte basierendes Programm mit 10 verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur Auswahl.

PROGRAMMSEGMENTE *(Alle Segmente dauern 30 Sekunden)*

MPH	WARM-UP		1	2	3	4	5	6	7	8		COOL DOWN	
Level 1	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5	Die Segmente werden solange wiederholt, bis die gewählte Zeit verstrichen ist.	2.3	1.5
Level 2	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0		2.6	1.8
Level 3	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0
Level 4	1.8	2.6	3.5	4.0	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.0		3.4	2.3
Level 5	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5		3.8	2.5
Level 6	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0		4.1	2.8
Level 7	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.0	6.5	6.0	5.5		4.5	3.0
Level 8	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0		4.9	3.3
Level 9	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5		5.3	3.5
Level 10	3.3	4.9	6.5	7.5	7.5	8.0	8.5	8.0	7.5	7.0		5.6	3.8

(Warm Up und Cool Down dauern jeweils 5:00 Minuten innerhalb der Trainingszeit)

PROGRAMM: WEIGHT LOSS (GEWICHTSREDUZIERUNG)

Fordert durch unterschiedliche „Berg & Tal“ Kombinationen (Steigung & Geschwindigkeit Levels) heraus. Auf Zeitabschnitte basierendes Programm mit 10 verschiedenen Schwierigkeitsstufen zur Auswahl.

WEIGHT LOSS PROGRAMMSEGMENTE *(Alle Segmente dauern 30 Sekunden)*

		WARM-UP		1	2	3	4	5	6	7	8		COOL DOWN	
Level 1	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	0.5	0.5	1.0	1.5	Die Segmente werden solange wiederholt, bis die gewählte Zeit verstrichen ist.	0.5	0.0
	Geschwindigkeit	1.0	1.5	2.0	2.5	3.0	3.5	4.0	3.5	3.0	2.5		2.3	1.5
Level 2	Steigung	0.0	0.5	1.5	1.5	1.0	0.5	1.0	0.5	1.0	1.5		0.5	0.0
	Geschwindigkeit	1.3	1.9	2.5	3.0	3.5	4.0	4.5	4.0	3.5	3.0		2.6	1.8
Level 3	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Geschwindigkeit	1.5	2.3	3.0	3.5	4.0	4.5	5.0	4.5	4.0	3.5		3.0	2.0
Level 4	Steigung	0.5	1.0	2.0	2.0	1.5	1.0	1.0	1.0	1.5	2.0		1.0	0.5
	Geschwindigkeit	1.8	2.6	3.5	4.5	4.5	5.0	5.5	5.0	4.5	4.5		3.4	2.3
Level 5	Steigung	1.5	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Geschwindigkeit	2.0	3.0	4.0	4.5	5.0	5.5	6.0	5.5	5.0	4.5		3.8	2.5
Level 6	Steigung	1.5	1.5	2.5	2.5	2.0	1.5	1.5	1.5	2.0	2.5		1.5	1.0
	Geschwindigkeit	2.3	3.4	4.5	5.0	5.5	6.0	6.5	6.0	5.5	5.0		4.1	2.8
Level 7	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0		2.0	1.5
	Geschwindigkeit	2.5	3.8	5.0	5.5	6.0	6.5	7.5	6.5	6.0	5.5		4.5	3.0
Level 8	Steigung	1.5	2.0	3.0	3.0	2.5	2.0	2.0	2.0	2.5	3.0		2.0	1.5
	Geschwindigkeit	2.8	4.1	5.5	6.0	6.5	7.0	7.5	7.0	6.5	6.0		4.9	3.3
Level 9	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5		2.5	2.0
	Geschwindigkeit	3.0	4.5	6.0	6.5	7.0	7.5	8.0	7.5	7.0	6.5		5.3	3.5
Level 10	Steigung	2.0	2.5	3.5	3.5	3.0	2.5	2.5	2.5	3.0	3.5		2.5	2.0
	Geschwindigkeit	3.3	4.9	6.5	7.0	7.5	8.0	8.5	8.5	7.5	7.0		5.6	3.8

(Warm Up und Cool Down dauern jeweils 5:00 Minuten innerhalb der Trainingszeit)

PROGRAM: Golf Course (Steigungs- und Distanzwechsel)GOLF TRAINING

Simuliert unterschiedlich modulierte Löcher (Gefälle) und Entfernungen eines Golfplatzes, mit 4 tee-off boxes (Level) und 9 oder 18 Loch Runde (Zeitsegment) zur Auswahl. Auf Entfernungen basierendes Programm.

SCHWARZES tee

GOLF COURSE PROGRAMMSEGMENTE

LOCH NUMMER		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	STRECKE TOTAL
Rotes Tee 9 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										2482
	ENTFERNUNG	309	359	283	256	113	387	91	351	333										
Weisses Tee 9 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										2875
	ENTFERNUNG	331	427	330	295	129	466	91	369	431										
Blaues tee 9 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										3003
	ENTFERNUNG	345	460	337	308	142	484	97	389	441										
Schwarzes tee 9 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5										3250
	ENTFERNUNG	376	502	374	327	187	500	106	416	462										
Rotes Tee 18 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	5198
	ENTFERNUNG	309	359	283	256	113	387	91	351	333	301	301	165	288	434	312	310	150	455	
Weisses Tee 18 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6116
	ENTFERNUNG	331	427	330	295	129	466	97	369	431	407	339	179	368	548	349	376	166	509	
Blaues tee 18 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.0	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6348
	ENTFERNUNG	345	460	337	308	142	484	97	389	441	413	349	187	376	560	373	383	383	532	
Schwarzes tee 18 LOCH	STEIGUNG	0.0	1.0	2.0	3.0	2.5	1.0	2.0	2.5	1.5	3.5	2.5	2.0	4.0	2.5	3.0	2.0	5.0	2.0	6737
	ENTFERNUNG	376	502	374	327	187	500	106	416	462	430	373	201	393	572	396	401	178	543	

PROGRAM: RACE (Geschwindigkeits- und Distanzwechsel)WETTLAUF

Simuliert ein Rennen, durch Anpassung von Geschwindigkeit und Distanz. Dieses Programm macht Ihr Training abwechslungsreicher, indem Sie gegen einen gegnerischen „Tempomacher“ antreten.

1. *Sobald das **RACE PROGRAMM** ausgewählt wurde, drücken Sie **ENTER**.*
2. *Wählen Sie Ihr gewünschtes Tempo (Geschwindigkeit), indem Sie die Pfeiltasten benutzen und drücken Sie **ENTER.** Das ausgewählte Tempo ist sozusagen Ihr „Trainingsgegner“. Ihr eigenes Tempo können Sie nach dem Programmstart und nach Beendigung der **WARM-UP** Phase bestimmen.*
3. *Wählen Sie Ihre gewünschte Strecke (Meilen), indem Sie die Pfeiltasten benutzen und drücken Sie **ENTER.***
4. *Drücken Sie **START**, um das Training zu beginnen.*

***Hinweis:** Dies ist ein auf Entfernungen basierendes Programm. Die Dauer des Wettrennens wird durch die Bestimmung der Geschwindigkeit und die Wahl der Entfernung bestimmt.*

- *Nachdem Sie **START** gedrückt haben, wird das Programm automatisch in 13 Segmente aufgeteilt. Das erste Segment gilt der Aufwärmung, welche nur mit der Hälfte des ausgewählten Tempos (Geschwindigkeitswert) abläuft. Die mittleren Segmente machen das eigentliche Rennen aus. Das letzte Segment steht für die Abkühlungsphase, welche nur mit der Hälfte des ausgewählten Tempos abläuft (der Geschwindigkeitswert wird für das Cool Down Segment automatisch gesenkt).*
  HINWEIS:
  Die „Rennstrecke“ beinhaltet nicht die Zeit für die Warm Up und die Cool Down Phase (welche je 2,5 Min. dauern).
- *Während des Rennens können Sie Ihre eigene Geschwindigkeit immer wieder neu anpassen, indem Sie die Pfeiltasten oder die Schnellwahltasten für Geschwindigkeit (Speed) Drücken.*
- *Das Tempo (Geschwindigkeit) können Sie einstellen von 1 bis 12 mph (in 0.5 Meilen Schritten) und die Distanz von 1 bis 10 Meilen (in 1 Meilen Schritten).*
- *Wenn Sie den Gegner geschlagen haben, leuchtet auf dem Display **YOU WIN** auf und die Cool Down Phase schließt sich an. Gewinnt der gegnerische Tempomacher, dann erscheint **PACER WINS**. Das Rennen ist beendet und das Cool Down schließt sich an.*

PROGRAM: THR ZONE 1 & 2 (Steigungswechsel) (nur bei Modell PST 8) HRC1&2

Sie geben Ihre Zielherzfrequenz ein und die Steigung wird automatisch so angepasst, dass Sie in Ihrer Trainingszone bleiben. Ein hervorragender Weg um Ihre Trainingsintensität zu optimieren. Auf Zeitabschnitte basierendes Programm.

1. *Sobald das **THR ZONE PROGRAMM 1** oder **2** ausgewählt wurde, drücken Sie **ENTER.***
2. *Wählen Sie Ihre gewünschte **ZIELHERZFREQUENZ**, indem Sie die **PFEILTASTEN** benutzen*
   *und drücken Sie **ENTER.** Hinweis: Benutzen Sie das in diesem Benutzerhandbuch abgebildete Chart zur Bestimmung Ihrer Zielherzfrequenz.*
3. *Wählen Sie Ihre gewünschte **TRAININGSZEIT,** indem Sie die **PFEILTASTEN** benutzen und drücken Sie **ENTER.***
4. *Drücken Sie **START**, um das Training zu beginnen.*

- *Ihr Programm wurde nun automatisch abgespeichert und kann jederzeit wieder abgerufen werden.*
- *Um Ihre Programmeingaben wieder auf null zurückzusetzen und somit zu löschen, drücken und halten Sie die **ENTER** Taste für 5 Sekunden (nachdem Sie das THR Zone Programm 1 oder 2 gewählt haben).*
- *Wenn Sie mit dem abgespeicherten Programm trainieren, können Sie jederzeit die Geschwindig keit oder Steigung verändern. Diese Werte werden jedoch nicht gespeichert.*

Nach der 5 minütigen Aufwärmphase, wird die Steigung allmählich erhöht, um Sie in Ihre Zielherzfrequenz zu bringen. Sobald Sie in Ihrer Zielzone sind (plus/minus 5 Schläge pro Minute), bleibt die Steigung solange auf diesem Level und wird erst dann wieder entsprechend angepasst, wenn Sie unter oder über Ihre Zielherzfrequenz kommen sollten. In den letzten 5 Minuten startet das Programm die Abkühlungsphase, wobei der Steigungsgrad (Trainingswiderstand) für ein angenehmes Cool Down nach und nach verringert wird.

PROGRAM: CUSTOM 1 & 2 (BENUTZERPROGRAMM)

Hier haben Sie Gelegenheit Ihr ganz persönliches Programm zu erstellen, indem Sie individuelle Geschwindigkeits-, Steigungs- und Zeit Kombinationen wählen. Auf Zeitabschnitte basierendes Programm.

1. *Sobald das **CUSTOM PROGRAMM 1** oder **2** ausgewählt wurde, drücken Sie **ENTER.***
2. *Wählen Sie Ihre gewünschte **TRAININGSZEIT**, indem Sie die **PFEILTASTEN** benutzen und drücken Sie **ENTER.***
3. *Wählen Sie Ihre gewünschte **GESCHWINDIGKEIT** für jedes Segment, indem Sie die **PFEILTASTEN** benutzen und drücken Sie **ENTER**. Hinweis: Sie müssen **ENTER** nach jedem Segment drücken.*
4. *Wählen Sie Ihren gewünschten **STEIGUNGSGRAD** für jedes Segment, indem Sie die **PFEILTASTEN** benutzen und drücken Sie **ENTER**. Hinweis: Sie müssen **ENTER** nach jedem Segment drücken.*
5. *Drücken Sie **START**, um das Training zu beginnen. Ihr Programm wurde nun automatisch abgespeichert und kann jederzeit wieder abgerufen werden.*

- *Um Ihre Programmeingaben wieder auf null zurückzusetzen und somit zu löschen, drücken und halten Sie die **ENTER** Taste für 5 Sekunden (nachdem Sie das **CUSTOM Programm 1** oder **2** gewählt haben).*
- *Wenn Sie mit dem abgespeicherten Programm trainieren, können Sie jederzeit die Geschwindig keit oder Steigung verändern. Diese Werte werden jedoch nicht gespeichert.*

TRAININGSRICHTLINIEN

Empfehlung: Konsultieren Sie Ihren Physiotherapeuten bevor Sie mit dem Training beginnen.

Wie Oft?

Die American Heart Association empfiehlt mindestens drei- bis viermal wöchentlich zu trainieren, um Ihr Herz-Kreislauf-System fit zu halten. Sollten Gewichts- und Fettverlust Ihr Ziel sein, sollten Sie noch häufiger trainieren. Ganz gleich, ob Sie 3 oder 6 Tage pro Woche trainieren, achten Sie darauf, dass Sie Ihr Training zu einer lebenslangen Gewohnheit machen. Viele Menschen trainieren erfolgreich, weil Sie sich eine bestimmte Tageszeit dafür reserviert haben. Es spielt keine Rolle, ob Sie morgens, mittags oder abends trainieren. Wichtig ist, dass Sie eine Tageszeit wählen, zu der Sie möglichst nicht unterbrochen werden. Ein Fitnessprogramm ist nur dann erfolgreich, wenn es zu einer Priorität in Ihrem Leben wird. Also markieren Sie schon mal Ihre Trainingszeiten in Ihrem Terminkalender.

Wie lange?

Um die Vorteile eines aeroben Trainings ausnutzen zu können, ist es empfehlenswert, jeweils zwischen 24 und 60 Minuten zu trainieren. Aber fangen Sie langsam an, und steigern Sie allmählich die Trainingsdauer. Falls Sie in diesem Jahr noch kaum Sport betrieben haben, sollten Sie Ihr anfängliches Training auf weniger als 5 Minuten beschränken. Ihr Körper braucht Zeit, um sich auf Ihre neuen Aktivitäten einzustellen. Falls Ihr Trainingsziel Gewichtsreduzierung ist, ist ein längeres Training bei geringer Intensität effektiv. Eine Trainingsdauer von 48 Minuten wäre für derartige Resultate ein empfehlenswertes Ziel.

WIE INTENSIV?

Wie hoch Ihre Trainingsintensität ist, hängt auch von Ihren Fitnesszielen ab. Wenn Sie sich mit Ihrem Laufband auf einen Marathonlauf vorbereiten möchten, werden Sie sicher mit einer höheren Intensität trainieren, als wenn Sie auf eine allgemeine Fitness abzielen. Aber ungeachtet Ihrer Langzeitziele, sollten Sie jedes Training anfänglich mit geringer Intensität durchführen, also angenehm gestalten. Aerobes Training muss nicht schmerzvoll sein, um Erfolge zu bringen!
Es gibt zwei Wege Ihren Trainingserfolg zu messen. Der erste ist die Überwachung Ihrer Herzfrequenz (indem Sie die Handpulssensoren oder den drahtlosen Brustgurtsender benutzen), der zweite die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus (= subjektive Beurteilung der Belastungsintensität).

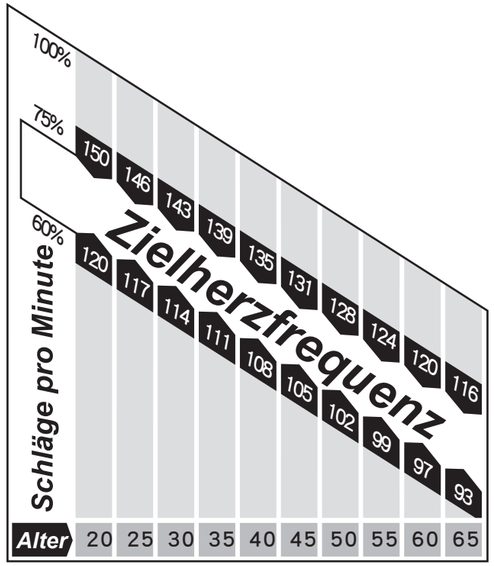
ERSCHÖPFUNGSNIVEAU

Der zweite und einfachere Weg Ihren Trainingserfolg zu messen, ist die Auswertung des erreichten Erschöpfungsniveaus. Wenn Sie während dem Training so außer Atem sind, dass Sie sich nicht unterhalten können, haben Sie eine zu hohe Intensität gewählt. Sie sollten sich während dem Training wohl fühlen, nicht erschöpft sein. Wenn Sie außer Atem sind, wird es Zeit etwas langsamer zu laufen. Achten Sie auf die Zeichen Ihres Körpers um einer Überanstrengung entgegenzuwirken.

DIAGRAMM DER ZIELHERZFREQUENZ

WAS BEDEUTET HERZFREQUENZ –ZIELZONE?

Ihre Herzfrequenz-Zielzone ist ein prozentualer Bestandteil Ihrer maximalen Herzfrequenz. Die Zielzone variiert von Mensch zu Mensch, abhängig von Alter, Trainingszustand und persönlichen Fitnesszielen. Die American Heart Association empfiehlt einen Pulsbereich von 60 bis 75% Ihrer maximalen Pulsrate für das Training. Entnehmen Sie dies dem unten abgebildeten Diagramm.



BEISPIEL:

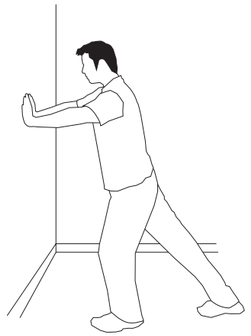
Für einen 42-jährigen Nutzer: Suchen Sie das Alter an der vertikalen Linie des Diagramms, folgen Sie dann dem entsprechenden Altersbalgen bis zum Zielherzfrequenzbalken. Ergebnis: 60% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 108 Schläge pro Minute, 75% Ihrer maximalen Herzfrequenz = 135 Schläge pro Minute.

Empfehlung: Konsultieren Sie Ihren Physiotherapeuten bevor Sie mit dem Training beginnen.

STRETCHING

ZUERST STRETCHING

Bevor Sie mit dem Training beginnen, sollten Sie zunächst einige Minuten mit Stretchübungen zubringen. Diese verbessern Ihre Beweglichkeit und reduzieren das Verletzungsrisiko. Führen Sie die Dehnübungen mit langsamen und sachten Bewegungen durch.

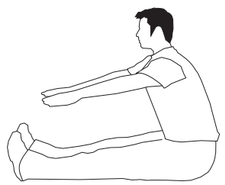


1. WADENDEHNUNG IM STEHEN

Stehen Sie in Schrittstellung einen halben Meter von einer Wand entfernt und beugen sich zur Wand. Stützen Sie sich mit den Handflächen an der Wand ab. Drücken Sie gegen die Wand und lassen dabei beide Fußsohlen am Boden. Halten Sie die Spannung bis Sie auf zehn gezählt haben.

2.DEHNUNG DER BEINSTRECKER (QUADRIZEPS) IM STEHEN

Halten Sie sich fest (z.B. an einer Wand) um die Balance zu halten. Fassen Sie Ihren linken Fußknöchel, und drücken Sie ihn an Ihr Gesäß. Zählen Sie bis zehn. Danach wiederholen Sie die Übung mit dem rechten Fußknöchel.



3. DEHNUNG DER BEINBEUGER IM SITZEN

Setzen Sie sich mit ausgestreckten Beinen auf den Boden. Beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne, bis Ihre Finger Ihre Zehen berühren. Lassen Sie dabei Ihre Knie gestreckt. Halten Sie diese Stellung für zehn Sekunden.

TIPS

DIE BEDEUTUNG DES WARM UP & COOL DOWN

AUFWÄRMEN

Die ersten zwei bis fünf Minuten des Trainings sollten Sie dem Aufwärmen widmen. Ihre Muskeln sollten langsam aufgewärmt werden, um sie auf größere Belastungen vorzubereiten. Sie können zum Aufwärmen Ihr Trainingsgerät benutzen, indem Sie anfänglich bei einer niedrigen Geschwindigkeit und niedrigem Widerstand trainieren.

ABKÜHLEN

Beenden Sie Ihr Training niemals abrupt. Eine Abkühlungsphase ermöglicht, dass sich Ihr Herz-Kreislauf-System an die reduzierte Belastung besser anpassen kann. In der Abkühlphase verringern Sie die Geschwindigkeit allmählich, sodass sich Ihr Puls langsam senkt. Nach dem Abkühlen sollten Sie die beschriebenen Stretching-Übungen wiederholen, damit sich Ihre Muskeln lockern und entspannen.

TIPS

ERREICHEN SIE IHRE FITNESSZIELE

Ein entscheidender Schritt Ihre Fitnessziele zu erreichen, ist ein langfristiges Fitnessprogramm. Ist Ihr Hauptziel Gewichtsreduzierung, Muskelaufbau, Stressabbau? Oder Vorbereitung auf die Sommeraktivitäten? Wenn Sie sich über Ihre Ziele im Klaren sind, fällt es Ihnen leichter, ein erfolgreiches Fitnessprogramm zu entwickeln. Hier einige verbreitete Trainingsziele:

- *Gewichtsreduzierung – geringe Intensität, längere Trainingsdauer*
- *Aussehen und Form verbessern – Intervalltraining, Wechsel zwischen hoher und niedriger Intensität*
- *Energieniveau erhöhen – regelmäßiges (tägliches) Training*
- *Verbesserte sportliche Leistung – hohe Trainingsintensität*
- *Ausdauer verbessern – moderate Intensität, längere Trainingsdauer*

Definieren Sie Ihre Ziele möglichst genau und schreiben Sie diese auf. Je genauer Sie vorgehen, umso leichter können Sie später den Erfolg messen. Wenn Sie langfristige Ziele haben, unterteilen Sie diese in monatliche und in wöchentliche Ziele. Langfristige Ziele bedürfen erhöhter Selbstmotivation. Kurzfristige Ziele hingegen sind leichter zu erreichen. Die Konsole Ihres Heimtrainers liefert Ihnen verschiedene Informationen, welche Sie zur Ermittlung Ihres Trainingserfolgs nutzen können. Sie können Ihre Distanz (Trainingstrecke), verbrannte Kalorien oder Zeit überwachen.

FESTHALTEN DER TRAININGSDATEN

Auf den folgenden Seiten finden Sie Tabellen, wo Sie ihre Trainingsergebnisse eintragen können. Kopieren Sie sich diese, damit Sie auch nach einiger Zeit ihre Trainingsdaten vergleichen und den Fortschritt, den Sie gemacht haben sehen können. Sie können diese Seiten auch direkt ausdrucken, gehen Sie zu:

www.horizonfitness.com/guides/weeklylog.pdf
www.horizonfitness.com/guides/monthlylog.pdf

WOCHENPLAN

Woche:_____ Wochenziel :_____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche:_____ Wochenziel :_____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche:_____ Wochenziel :_____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

Woche:_____ Wochenziel :_____

Tag	Datum	Strecke	Kalorien	Zeit	Kommentar
Sonntag					
Montag					
Dienstag					
Mittwoch					
Donnerstag					
Freitag					
Samstag					
Woche	Insgesamt:				

MONATSPLAN

Monat _____		Monatsziel : _____	
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____		Monatsziel : _____	
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

Monat _____		Monatsziel : _____	
Woche	Strecke	Kalorien	Zeit
Monat Insgesamt:			

FEHLERSUCHE

HÄUFIG GESTELLTE FRAGEN

Sind die Geräusche, die mein Laufband macht normal?

Alle Laufbänder verursachen ein typisches, leicht klopfendes Geräusch, wenn das Band über die Rollen gleitet. Vor allem neue Laufbänder verursachen diese Geräusche, mit der Zeit wird das Geräusch schwächer, verschwindet aber nie ganz. Mit der Zeit dehnt sich das Band und deshalb läuft es leichter über die Rollen.

Wieso ist mein Laufband lauter als das Ausstellungsstück im Laden?

Alle Fitnessgeräte scheinen in einem Ausstellungsraum leiser zu sein, da die Hintergrundgeräusche wesentlich lauter sind als zu Hause. Weiterhin absorbiert ein Teppichboden besser die Geräusche als z.B. ein Holz- oder Steinboden. Manchmal hilft es schon, wenn man eine Gummimatte unter das Gerät legt. Steht das Trainingsgerät dicht an einer Wand, werden die Geräusche von der Wand stärker reflektiert.

Wann muss ich mir über ein Geräusch Gedanken machen?

Solange Ihr Trainingsgerät keine lauteren Geräusche macht als normale Konversationslautstärke, ist dies als normal anzusehen. Sollte Ihr Laufband lauter sein, kontaktieren Sie Ihren Fachhändler oder die Service - Line der Style Fitness GmbH unter 02234-433550. Manchmal können Fehlerquellen durch Ferndiagnostik erkannt werden.

PROBLEM: *Die Konsolenbeleuchtung funktioniert nicht.*
LÖSUNGSVORSCHLAG: *Überprüfen Sie, ob das rote Licht am An/Aus Schalter aufleuchtet.*
Wenn JA:

- *Vergewissern Sie sich das alle Kabel richtig eingesteckt sind, besonders das Konsolenkabel.*
- *Vergewissern Sie sich das das Konsolenkabel nicht eingeklemmt oder sonst wie beschädigt ist.*
- *Schalten Sie das Band auf AUS und warten 60 Sekunden.*
- *MOTORABDECKUNG ENTFERNEN: Klappen Sie die Lauffläche hoch, um an die Schrauben der Konsolenmastabdeckung zu gelangen. Lassen Sie die Lauffläche wieder herunter nachdem Sie die Konsolenmastabdeckungen entfernt haben. Nun können alle 4 Schrauben entfernt werden, um die Motorabdeckung abzunehmen.*
- *Bevor Sie weiter machen, warten Sie bis die roten Leuchtanzeigen am Motorkontrollboard erloschen sind. Überprüfen Sie nun, ob auch alle Kabel fest sitzen und angeschlossen sind.*

WENN NEIN:

- *Vergewissern Sie sich, dass die Steckdose, an welche das Laufband angeschlossen wurde, auch funktioniert. Prüfen Sie außerdem, ob der Unterbrecherkontakt nicht ausgelöst wurde, er ordnungsgemäß an dem 20-Amp Kreislauf und nicht an einem GFCI Anschluss angeschlossen ist und nicht an einem Verlängerungskabel mit Überspannungssicherung hängt.*
- *Das Kabel ist weder beschädigt, noch eingeklemmt und ordnungsgemäß in der richtigen Steck dose UND dem Gerät angeschlossen?*
- *Der Anschaltknopf steht auch wirklich auf EIN/ON?*

PROBLEM: *Der Unterbrecherkontakt wird während das Band läuft, ausgelöst.*
LÖSUNGSVORSCHLAG:

- *Vergewissern Sie sich, dass das Laufband an einem ordnungsgemäßen Stromkreis (20Amp) angeschlossen ist.*
- *Stellen Sie sicher, dass das Laufband weder an einem Verlängerungskabel noch an einer Steckdose mit Überspannungssicherung angeschlossen ist.*
- *Überprüfen Sie, dass das Gerät nicht an einem GFCI Anschluss angeschlossen ist.*

PROBLEM: *Das Laufband schaltet sich während der Steigungseinstellung aus.*
LÖSUNGSVORSCHLAG:

- *Vergewissern Sie sich, dass sich das Kabel während des Hochfahrens nicht aus der Steckdose herauszieht.*
- *Gehen Sie sicher, dass das Konsolenkabel nicht zwischen den Handläufen und den Konsolen masten eingeklemmt ist.*
- *Schalten Sie das Band aus und warten Sie 60 Sekunden. S. Entfernung der Motorabdeckung wie oben beschrieben. Bevor Sie weiter machen, warten Sie bis die roten Leuchtanzeigen am Motorkontrollboard erloschen sind. Überprüfen Sie nun, ob auch alle Kabel fest sitzen und ang eschlossen sind.*

PROBLEM: *Das Laufband liegt nicht mittig.*
LÖSUNGSVORSCHLAG:
• Vergewissern Sie sich, dass das Laufband eben steht.
• Überprüfen Sie, ob das Laufband ausreichend gespannt und zentriert ist (siehe S.13).

FEHLERSUCHE - HERZFREQUENZÜBERWACHUNG

Überprüfen Sie die (nähere) Umgebung Ihres Trainingsstandortes auf mögliche Störungsquellen wie Hochspannungsleitungen vor Ihrer Haustür, laufende Motoren, laufende Computer, starke Lichtquellen etc.

Mögliche Fehlerquellen bei Handpulsabnahme:
- *Sie halten die Handpulssensoren zu fest umklammert*
- *Sie halten die Handpulssensoren zu lange fest*
- *Sie tragen einen Ring*
- *Wenn Sie zu stark atmen*
- *Wenn Ihre Hände kalt oder feucht sind*
- *Bei unregelmäßiger Herztätigkeit*
- *Bei Arteriosklerose*
- *Wenn die Haut an den Handinnenflächen extrem dick ist*

Wenn die oben genannten Punkte nicht zu einer Lösung des Problems führen, wenden Sie sich bitte an Ihren Fachhändler oder an den HORIZON Fitness – Kundenservice unter 02234-433550.

Folgende Informationen sollten Sie dann bitte bereithalten:
- *Modell Name*
- *Serien Nummer*
- *Kaufdatum (s. Kaufbeleg)*

Folgende Fragen wird Ihnen der Kundenservice möglicherweise stellen, um das Problem Ihres Laufbandes einzugrenzen:
- *Wie lange tritt das Problem schon auf?*
- *Tritt das Problem immer auf? Bei jedem Benutzer?*
- *Falls ein Geräusch auftritt, kommt es von vorne oder hinten? Welche Art von Geräusch ist es (dumpf, reiben, quietschen, piepsen etc.)*
- *Wurde die Maschine gemäß dem Plan gewartet und sauber gehalten?*

Die Antworten auf diese Fragen, geben dem Service Mitarbeiter die Möglichkeit das richtige Ersatzteil zu schicken und den notwendigen Service zu leisten, um Ihr HORIZON Laufband wieder schnellstmöglich funktionsfähig zu machen!

WARTUNG

Regelmäßige Wartung und Putzen Ihres Gerätes wird die Anzahl von Problemen und damit verbundene Serviceanrufe auf ein Minimum reduzieren. Deshalb sollten Sie folgende vorbeugenden Maßnahmen regelmäßig durchführen.

NACH JEDEM GEBRAUCH (TÄGLICH)
Säubern und inspizieren:
- *Schalten Sie das Band am EIN/AUS Schalter ab. Ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose.*
- *Wischen Sie die gesamte Lauffläche, die Motorabdeckung und die Konsole mit einem feuchten (nicht mit einem nassen) Lappen ab. Benutzen Sie dazu niemals scharfe Reinigungsmittel.*
- *Überprüfen Sie das Stromkabel. Sollte es beschädigt sein, bitte kontaktieren Sie den technischen Kundenservice.*
- *Vergewissern Sie sich, dass das Stromkabel weder unter dem Laufband liegt, noch an anderer Stelle, wo es eingeklemmt oder durchschnitten werden könnte.*
- *Überprüfen Sie die Spannung und die Zentrierung der Laufmatte.*

JEDE WOCHE
Unter dem Laufband sauber machen.
- *Schalten Sie das Band am EIN/AUS Schalter ab. Ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose.*
- *Klappen Sie das Laufband hoch, gehen Sie dabei sicher, dass der Sicherheitsriegel auch wirklich eingerastet ist.*
- *Rollen Sie das Band weg von der Wand.*
- *Entfernen Sie jeglichen Staub oder andere Gegenstände, welche evtl. unter das Band geraten sind.*
- *Stellen Sie das Band wieder an seinen Platz zurück.*

JEDEN MONAT – WICHTIG!
- *Überprüfen Sie sämtliche Schrauben auf festen Sitz.*
- *Stellen Sie die Steigung auf 6%.*
- *Schalten Sie das Band am EIN/AUS Schalter ab. Ziehen Sie das Kabel aus der Steckdose und warten Sie 60 Sekunden.*
- *Entfernen Sie die Motorhaube und warten Sie bis alle LED Leuchten aus sind.*
- *Säubern Sie den Motor und den unteren Bereich von jeglichem Staub und Fusseln, die sich dort angesammelt haben. Sollten Sie diese Wartung nicht regelmäßig durchführen, könnte dies zum Funktionsausfall wichtiger elektrischer Bestandteile führen.*

HALBJAHRLICH
Unsere Laufdecks sind vorgewachst. Sobald ihr Laufband ungewohnte, schleifende Geräusche macht müssen Sie diese Wachsschicht durch eine dünne Silikonschicht ausbessern bzw. erneuern. Entspannen Sie dafür die Laufmatte und tragen Sie eine dünne Silikonschicht auf die Unterseite und verteilen diese gleichmäßig mit einem Tuch.

- *Schmieren Sie beide Stoßdämpfer mit Teflon Spray.*

Limited Home/Commercial Use Warranty – Garantiebestimmungen
Alle Hinweise zu unseren Garantiebestimmungen finden Sie auf der Garantie & Service Karte.

Sollte diese fehlen, fordern Sie diese bitte unter der Rufnummer 02234-433550 an.

D:
Entsorgungshinweis
Horizon Fitness/Vision Fitness - Produkte sind receyclebar. Führen Sie das gerät am Ende der Nutzungs-dauer einer sachgerechten Entsorgung zu (örtliche Sammelstelle).

GB:
Waste Disposal
Horizon Fitness/Vision Fitness products are recyclable. At the end if its useful life please dispose of this article correctly and safely (local refuse sites).

F:
Remarque relative à la gestion des dèchets
Les produits Horizon Fitness/Vision Fitness sont recyclables. A la fin sa durrèe d`utilisation, remettez l´appareil à un centre de gestion de dèchets correct (collecte locale).

NL:
Verwijderingsaanwijzing
Horizon Fitness/Vision Fitness producten zijn recycleerbaar. Breng het apparaat aan het einde van de gebruiksduur naar een vakkundig verzampelbunt voor recycling.

E:
Informaciones para la evacuaciòn
Los productos de Horizon Fitness/Vision Fitness son riciclables. Cuando se termina la vida ùtil de un aparato o una màquina, entrèguelos an una impresa local de eleiminaciòn de residuos para su reciclaje.

I:
Indicazione sullo smaltimento
I prodotti Horizon Fitness/Vision Fitness sono reciclabill. Quando l`apparecchio non servirà più, portatelo in un apposito punto di raccolta della Vostra città (Punti di raccolta comunall).

PL:
Wskazòwka dotyczàca usuwania odpadòw.
Producty firmy Horizon Fitness/Vision Fitness podlegajà recyklingowi. Pod koniec okresu o`ywalnoÈcl pros`z oddac urzàdzenie do wlaÈciwego punkto usuwania odpadòw (lokalny punkt zbiorczy).

Kontakt

Style Fitness GmbH
Elisabethstr. 2
50226 Frechen
Allgemeine Informationen:
Telefon: 02234-43355-0
E-Mail: info@Stylefitness.de
Technik-Hotline:
Telefon: 02234-43355-5
E-Mail: service@Stylefitness.de
Telefax: 02234-43355-1
Internet: www.Stylefitness.de

HORIZON FITNESS

Designed for life.™